

Trainingshandleiding 4317 Walkrunner CSR

5. Computer

5.1 Toetsen



Door op de MODE-toets te drukken kunt u een vooringesteld programma selecteren.







Begin of eindig uw training



Vermeerder of verminder de hellingshoek


5.2 Bediening van de computer

5.2.1. Quick Start / Snelle Start




- a. Doe de loopband aan
- b. Plaats de noodstop op de magneethouder van de computer. U hoort een piep en alle waardes springen op "0".
- c. Tijdens deze beginmodus kunt u de grepen vasthouden om onmiddellijk uw hartslag te meten.
- d. Druk op  om de loopband te starten op snelheid 1.0 km/h en hellingshoek 0%.
- e. Druk tijdens de training op  of  om de snelheid te vermeerderen of te verminderen.
- f. Druk tijdens de training eenmalig op  om de loopband te stoppen. Op dit moment zullen alle waardes op stil worden gezet. Zodra u weer op deze knop druk zal de training zich hervatten. Om alle waardes te resetten moet u de noodstop verwijderen.

5.2.2 Programma controle mode







Druk in het beginscherm op  om een programma te selecteren. Door opnieuw gebruik te maken van deze knop kunt u verschillende programma's selecteren.





5.2.2.1 Manual mode / Handmatig programma

Als u de MANUAL modus selecteert kunt u op  drukken om uw training te starten. Tijdens de training kunt u de snelheid wijzigen met de volgende toetsen:  en .





5.2.2.2 Distance Program / Afstandsprogramma

Bij dit programma kunt u een afstand instellen die u af wilt leggen. Activeer het programma met de toets . Zodra u "DIST" ziet staan kunt u de afstand instellen met de volgende toetsen:  en . Selecteer de afstand van 1-99 km. Druk vervolgens op  om de training te starten. Alle waardes beginnen op te lopen, behalve de afstand die loopt af. Zodra deze waarde "0" bereikt hoort u een piep en zal de loopband stoppen met lopen. De waardes die heeft bereikt zullen in het scherm worden weergegeven.




5.2.2.3 Time-program / Tijdprogramma

Bij dit programma kunt u een tijd instellen die u wilt gaan trainen. Activeer het programma met de toets . Zodra u "TIME" ziet staan kunt u de tijd van 8-99 minuten instellen met de volgende toetsen:  en . Druk vervolgens op  om de training te starten. Alle waardes beginnen op te lopen, behalve de tijd die loopt af. Zodra deze waarde "0" bereikt hoort u een piep en zal de loopband stoppen met lopen. De waardes die heeft bereikt zullen in het scherm worden weergegeven.

5.2.2.4 Calories Program / Calorieënprogramma

Bij dit programma kunt u de calorieën instellen die u wilt gaan verbranden tijdens het trainen. Activeer het programma met de toets . Zodra u "CALORIES" ziet staan kunt u de calorieën van 10-990 instellen met de volgende toetsen:  en . Druk vervolgens op  om de training te starten. Alle waardes beginnen op te lopen, behalve de calorieën die lopen af. Zodra deze waarde "0" bereikt hoort u een piep en zal de loopband stoppen met lopen. De waardes die heeft bereikt zullen in het scherm worden weergegeven.

5.2. 2.5 Uphill Profil / Heuvelprogramma

Bij dit programma kunt u een heuvelprogramma instellen die de hellingshoek automatisch zal wijzigen tijdens het trainen. Activeer het programma met de toets . Zodra u "P1-P6" ziet staan kunt u de tijd van 8-99 min instellen met de volgende toetsen:  en . Druk vervolgens op



om de training te starten. Alle waardes beginnen op te lopen, behalve de tijd die loopt af. Voor elke verandering in snelheid hoort u een dubbele piep. Zodra deze waarde "0" bereikt hoort u een piep en zal de loopband stoppen met lopen. De waardes die heeft bereikt zullen in het scherm worden weergegeven.

6. Zorg en onderhoud

6.1 Zorg

- Om de band schoon te maken dient u een stofzuiger te gebruiken. Als de band erg vies is kunt u een natte doek gebruiken. Gebruik geen schoonmaakmiddel.
- Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer komt.
- Componenten die in aanraking komen met transpiratie dienen met slechts een vochtige doek te worden schoongemaakt.

6.2 Centreren van de band

Tijdens het trainen trekt de ene voet altijd meer dan de ander. Door deze gebeurtenis wordt de band naar de zijkant geduwd. Normaal centreert de band zich vanzelf weer, maar tijdens langere trainings sessies kan het voorkomen dat de band niet meer mooi in het midden loopt. In dit geval kunt u onderstaande instructie navolgen om zelf de band te centreren. Aan het einde van de loopband vindt u twee inbusbouten die hiervoor gemaakt zijn. Draag geen loszittende kleding tijdens het centreren.

- Start de loopband op een snelheid van 6 km/h.
- Draai de inbus niet meer dan een kwartslag voor elke stap.
- Draai de ene kant vast en de andere kant los.

Als u klaar bent met centreren laat u de loopband 5 minuten op een snelheid van 6 km/h lopen. Als de band nog steeds niet mooi in het midden loopt herhaalt u de stappen hierboven. Let er wel op dat de band niet te los of strak zit anders verkort u de levensduur van de loopband.

Als de ruimte aan de linkerkant te groot is

- Draai de linkerschroef een kwartslag met de klok mee (vast)
- Draai de rechterschroef een kwartslag tegen de klok in (los)

Als de ruimte aan de rechterkant te groot is

- Draai de linkerschroef een kwartslag tegen de klok in (los)
- Draai de rechterschroef een kwartslag met de klok mee (vast)

6.3 De band strakker zetten

Na veelvuldig trainen kan de band minder strak komen te staan. U kunt dit controleren door een voet op de band te zetten en de band proberen te stoppen. Als de band eenvoudig is te stoppen kunt u beide inbusbouten een kwartslag met de klok mee (vast) draaien. Als de band uit het midden loopt kunt u de stappen van 6.2 volgen.

6.4 Inspuiten van de band

Een goed ingespoten band zorgt voor minimale slijtage. Voor de eerste training hoeft u de band niet in te spuiten. Dit proces dient elke 6 maanden te worden uitgevoerd bij een trainingsbelasting van 3x per week 30 minuten.

Voor dat u de loopband in gaat spuiten zorgt u er voor dat de loopband uitgeschakeld is. Plaats uw hand tussen de band en het dek. Als u nog wat vettigheid voelt is het niet nodig om de band in te spuiten. Als dit droog aanvoelt is het nodig dat u begint met inspuiten.

Hoe moet u dat doen:

- 1) Stop de band als u de zoom aan de voorkant van de loopband ziet
- 2) Til de band iets op en plaats wat siliconenspray tussen de band en het dek beginnende bij de voorkant en eindig bij de achterkant. Smeer de band ook aan de andere kant in.
- 3) Start de loopband met een snelheid van 1 km/h en loop op de band van links naar rechts zo dat de siliconenspray goed wordt geabsorbeerd.